

Małgorzata Kubas

WPŁYW ZASPOKOJENIA POTRZEB NA ADAPTACJĘ DO STAROŚCI ORAZ BILANS ŻYCIOWY*

Obszar moich zainteresowań to postawy wobec starości oraz bilans życiowy starszych kobiet wiejskich. W badaniach wykorzystałam teorię potrzeb A. Masłowa.

Abraham Maslow (1990)¹ układa hierarchię potrzeb, obejmującą:

- 1) fizjologiczne,
- 2) bezpieczeństwa: opieki, wolności od strachu, lęku,
- 3) przynależności i miłości,
- 4) szacunku do siebie: osiągnięć i prestiżu,
- 5) samourzeczywistnienia – samorealizacji,
- 6) wiedzy i rozumienia świata,
- 7) estetyczne i religijne.

Badaniem objęłam całe dotychczasowe życie dwudziestu mieszkanek średniej wielkości wsi w Małopolsce. Podzieliłam je na dwie grupy: grupę kobiet młodszych (60–70 lat) oraz grupę kobiet starszych (71–88 lat).

Materiał badawczy pozwolił mi odpowiedzieć na pytania, jakie potrzeby dominują w poszczególnych okresach życia oraz czy istnieje związek między zaspokojeniem potrzeb w całym życiu a postawami wobec starości oraz bilansem życiowym.

W psychologii potrzeby wiąże się z odczuwaniem napięcia fizjologicznego lub psychicznego wywołanego jakimś brakiem. Potrzeby człowieka zmieniają się w cyklu życia. By uzyskać wyczerpujący materiał do analizy interesującego mnie zagadnienia, podzieliłam życie moich respondentek na trzy etapy: dzieciństwo, młodość i wiek dojrzały oraz starość.

* Praca licencjacka napisana pod kierunkiem prof. KSW dr hab. Grażyny Makiello-Jarzy na Wydziale Nauk o Rodzinie KSW.

¹ A. Maslow, *Motywacja i osobowość*, Warszawa 1990.

Zaspokojenie potrzeb w dzieciństwie

Jak wynika z badań, respondentki doznały frustracji potrzeb fizjologicznych, siedem badanych stwierdziło, że głód towarzyszył im przez całe dzieciństwo.

Brak mieszkania skutkowało brakiem stabilizacji życiowej i poczucia bezpieczeństwa. Wiele moich respondentek musiało ciężko pracować w gospodarstwie, nadmiar obowiązków przyczyniał się do ograniczenia swobody, beztroski, która zazwyczaj towarzyszy dzieciństwu.

Brak afiliacji zaobserwowałam tylko u dwóch respondentek, które od najmłodszych lat służyły u zamożniejszych gospodarzy i miały rzadki kontakt z rodziną. Służba była związana z brakiem szacunku i uznania, które w tym wieku może zapewnić jedynie rodzina.

Jak wynika z wywiadów, większość respondentek z obu grup doznała frustracji potrzeb poznawczych. Wiele z nich deklaroowało chęć dalszej nauki, lecz napotykały na liczne przeszkody, związane z wojną oraz brakiem pieniędzy.

Zaspokojenie potrzeb w młodości i w wieku dojrzałym

Potrzeby bezpieczeństwa w młodości i wieku dojrzałym mają inny wymiar niż w dzieciństwie, dlatego nieco zmieniałam ich typologię. Dla zaspokojenia potrzeb bezpieczeństwa w młodości i w wieku dojrzałym istotne jest oparcie w mężu. Większość badanych przyznało, że mają lub miały takie oparcie. Pozostałe twierdzą, że mąż dla nich oparciem nie był. Dwie z nich miały mężów, którzy nadużywali alkoholu i nie interesowali się domem, jedna była w dodatku ofiarą przemocy fizycznej i psychicznej.

Bezpieczeństwo finansowe miało zaspokojone tylko dziewięć respondentek, natomiast jedenaście z nich borykało się z trudnościami finansowymi przez większą część życia. Kłopoty te spowodowane były budową domu i jego wyposażeniem.

Poczucie stabilizacji ma związek z sytuacją rodzinną. Połowa respondentek twierdzi, że ich sytuacja była unormowana. Przypuszczam, że na takie stwierdzenie wpłynęła satysfakcja ze związku oraz poczucie bezpieczeństwa, jakie zapewniali im mężowie. W przypadku pozostałych osób, z obu grup, poczucie braku stabilizacji wiązało się z brakiem satysfakcji ze związku, z pogarszającym się stanem zdrowia, pijaństwem mężów, złą sytuacją finansową, chorobami członków rodzin, śmiercią dzieci.

Wszystkie respondentki zadeklarowały, że są kochane przez dzieci, jednak tylko czternaście uważało, że były kochane przez mężów.

Potrzeba szacunku jest bardzo istotna, gdyż przyczynia się do wysokiej oceny samego siebie. Podzieliłam ją na dwie grupy. W pierwszej umieściłam pełną swobodę, niezależność, i tutaj tylko trzy osoby zadeklarowały brak zaspokojenia tej potrzeby. Te respondentki były ofiarami przemocy ze strony swoich mężów, nie mogły samodzielnie podejmować decyzji ani dysponować pieniędzmi. W drugiej grupie umieściłam poważanie, szacunek innych oraz docenienie. Podobnie jak w poprzedniej grupie, cztery osoby czuły się niedoceniane, zwłaszcza przez swoich mężów.

Odnosnie do potrzeby samorealizacji A. Maslow twierdzi, że „człowiek powinien być tym, kim może być”. Realizacja tej potrzeby ma więc wymiar bardzo indywidualny. W grupie dwudziestu respondentek aż piętnaście twierdzi, że realizowały się jako matki i żony, co może być konsekwencją ich marzeń z młodości o założeniu rodziny i chęci posiadania dzieci. Tylko dwie respondentki mogły realizować się w pracy zawodowej, która dawała im satysfakcję, a pięć respondentek twierdzi, że mogły realizować się w pracy w gospodarstwie, którą kochały i osiągnęły w niej mistrzostwo.

Osoby dorosłe pochłonięte są dniem codziennym i nie zawsze znajdują czas na modlitwę, na odkrywanie prawd religijnych. W miarę upływu lat wzrasta zainteresowanie religią. U czterestu z dwudziestu moich respondentek mogłam zaobserwować potrzebę kontaktu z Bogiem, wyrażającą się w modlitwie oraz zaufaniu Bożej Opatrzności.

Zaspokojenie potrzeb w starości

Życie człowieka ze swoimi etapami: dzieciństwem, młodością, dojrzałością i starością, stanowi dopełniającą się całość.

Do najważniejszych potrzeb w starości należą potrzeby bezpieczeństwa, stabilizacji, miłości, szacunku i użyteczności. Jedną z istotniejszych jest pogłębiona religijność oraz poszukiwanie transcendencji.

Z badań wynika, że dla moich respondentek najważniejsze są: zaspokojenie potrzeb bezpieczeństwa, dobry stan zdrowia oraz dobra sytuacja finansowa. Większość deklaruje dobry stan zdrowia, dobrze też ocenia swoją sytuację finansową.

W starości istotne są również opieka oraz wsparcie, nie tylko materialne, ale i duchowe, ze strony rodziny. W tym przypadku osiemnaście badanych ma zapewnione takie wsparcie, dwie badane doświadczają frustracji tych potrzeb.

Swoją sytuację jako ustabilizowaną postrzega dwanaście osób. Pozostałe odczuwają brak stabilizacji, do czego przyczyniają się problemy zdrowotne, brak środków finansowych, brak oparcia w rodzinie, problemy rodzinne, odejście dzieci z domu, śmierć najbliższych – określane pojęciem „strata”, które jest bardzo charakterystyczne dla okresu starości.

Siedemnaście respondentek deklaruje zaspokojenie potrzeby miłości i przynależności za strony rodziny i przyjaciół oraz sąsiadów. Frustracja tych potrzeb może wpływać na negatywną ocenę całego życia, i tak jest w przypadku trzech badanych, które prezentują postawę autoagresji wobec własnej starości. Wszystkie twierdzą, że czują się zbędne. To poczucie wpływa na globalną ocenę życia i skutkuje negatywnym bilansem życiowym.

Osiemnaście respondentek cieszy się szacunkiem dzieci. Istotne jest również to, że ludzie starsi dzięki inteligencji skryzalizowanej oraz osiągnięciu mądrości transcendentnej potrafią z łatwością rozstrzygać dylematy i trafnie przewidywać zdarzenia, mogą udzielać młodym rad i cennych pouczeń. Jak wynika z moich danych, młodzi ludzie chętnie korzystają z doświadczenia starszych osób, szanują je, uważają za autorytety.

Jedną z istotniejszych potrzeb w starości jest pogłębiona religijność oraz poszukiwanie transcendencji. Wzrost atrakcyjności religii w tym okresie pomaga w akceptacji swojego przemijania i zarazem integracji z wiecznością.

Z badań wynika, że wszystkie wyżej wymienione potrzeby są bardzo istotne w przeżywaniu starości. Stopień ich zaspokojenia z pewnością ma wpływ na adaptację do starości oraz na globalną ocenę życia.

Zaspokojenie potrzeb a postawy wobec starości

Na potrzeby pracy wykorzystałam typologię postaw wobec starości Denisa B. Bromley (1969)². Wymienia on postawę konstruktywną, postawę zależności, postawę obronną, postawę wrogości oraz postawę autoagresji.

Z dobrą adaptacją do starości mamy do czynienia wtedy, gdy zaspokojone są potrzeby: bezpieczeństwa, miłości i przynależności, szacunku, niezależności, użyteczności oraz zachowanie ciągłości pomiędzy przeszłością, teraźniejszością i przyszłością, bez względu na zmiany fizjologiczne, społeczne i psychiczne ludzi starszych.

Zaspokojenie potrzeb miłości i przynależności oraz szacunku umożliwia pojawienie się takich cech, jak czułość, poczucie bezpieczeństwa, życzliwość, pogoda ducha, szczęście i zadowolenie, które w znacznej mierze przyczyniają się do właściwej postawy wobec własnej starości.

Dwanaście badanych, według mnie, prezentuje konstruktywną postawę wobec własnej starości. Dziesięć z nich miało względnie zaspokojone potrzeby w całym swoim życiu. Wszystkie osoby prezentujące postawę konstruktywną są nadal bardzo aktywne, pracują w gospodarstwie, pomagają w prowadzeniu domu. To poczucie użyteczności wpływa na pozytywną postawę wobec własnego przemijania.

W grupie młodszych respondentek pięć osób prezentuje postawę zależności. Jak wynika z badań, osoby te miały częściowo zaspokojone potrzeby w swoim życiu, a obecny stan zdrowia, podporządkowanie małżonkowi, brak aktywności przyczyniły się do przyjęcia takiej postawy.

Trzy kobiety z grupy starszych respondentek prezentują postawę autoagresji. Taka postawa jest najprawdopodobniej konsekwencją niemożności zaspokojenia potrzeby miłości, poczucia osamotnienia i zbędności oraz utraty niezależności. Śmierć traktują jako wyzwolenie.

Z dokonanych analiz wynika, że prezentowana w badaniach postawa wobec własnej starości jest uzależniona od zaspokojenia potrzeb bezpieczeństwa, miłości, przynależności, szacunku, niezależności oraz od takich czynników, jak: stan zdrowia, sytuacja ekonomiczna, poczucie przynależności oraz subiektywna ocena życia.

² D. B. Bromley, *Psychologia starzenia się*, Warszawa 1969.

Bilans życiowy badanych

Ważnym czynnikiem wpływającym na satysfakcję życiową człowieka jest bilans życiowy, jakiego dokonuje u progu starości. Ocenie podlegają wszystkie etapy życia.

Osoby przeze mnie badane dzieciństwo wspominają jako czas ciężkiej pracy w gospodarstwie, często przerastającej ich fizyczne możliwości. Ta ciężka praca będzie im towarzyszyć w późniejszym życiu, do starości włącznie.

Dzieciństwo moich respondentek przypadło na czas wojny, co u starszych z nich wywołuje przykre wspomnienia głodu, lęku oraz braku poczucia bezpieczeństwa.

W ocenie młodości i wieku dojrzałego ważną rolę odgrywały rozczarowania związane z małżeństwem. Powodem niezadowolenia bywało wyjście za niewłaściwego człowieka, brak zrozumienia ze strony męża oraz brak swobody w podejmowaniu decyzji.

Stopień zadowolenia z życia, który wpływa na jego globalną ocenę, często łączy się z poczuciem stabilizacji życiowej lub jej brakiem, spowodowanym pogarszającym się stanem zdrowia, trudnościami finansowymi, brakiem zrozumienia ze strony męża, czy też utratą bliskich osób.

Badane osoby można było podzielić na trzy grupy: osoby mające bilans życiowy pozytywny, negatywny i niejednoznaczny³. Osoby mające pozytywny bilans życiowy to te, które z całego swojego życia są zadowolone, uważają, że przeżyły je dobrze i gdyby mogły przeżyć je od nowa, niczego by w nim nie zmieniały. Negatywny bilans życiowy mają te osoby, które całe swoje życie lub jego ostatni okres uważają za zmarnowany i przegrany, które na pytanie, co zmieniłyby w swoim życiu, gdyby mogły przeżyć je od nowa odpowiadają, że nie chciałyby się urodzić.

U osób z bilansem życiowym niejednoznacznym nie można mówić o ciągłości pomiędzy poszczególnymi okresami życia. Na pytanie, co zmieniłyby w swoim życiu, gdyby mogły przeżyć je jeszcze raz, odpowiadały na przykład: „Gdybym mogła przeżyć swoje życie jeszcze raz, nigdy nie wyszłabym za mąż!”, „Zmieniłabym tylko męża, a poza tym wszystko zostawiłabym tak, jak było”.

Podsumowanie

Przeprowadzone badania pokazują, jak trudne było życie kobiet na wsi. Dzieciństwo i wczesna młodość niektórych badanych przypadły na okres II wojny światowej. Bieda, głód, niemożność zdobywania wykształcenia, brak poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji, ciężka praca w gospodarstwie od najmłodszych lat to ich wspomnienia z tego okresu. Młodość moich respondentek to czas ciężkiej pracy w gospodarstwie i dodatkowo, w niektórych przypadkach, pracy zawodowej. Niewiele czasu pozostawało im na życie towarzyskie. Młodość to również czas podejmowania decyzji dotyczących małżeństwa. Trafny wybór małżonka gwarantuje satysfakcję z pożycia małżeńskiego. W przypadku badanej grupy większość osób (13) odczuwa taką sa-

³ M. Susułowska, *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa 1989.

tysfakcję, są szczęśliwe w małżeństwie. Życie nie skąpiło im również negatywnych doświadczeń. Zdarzenia traumatyczne związane z utratą dzieci, ich chorobą, chorobą małżonków lub nieszczęśliwymi wypadkami przyczyniały się do braku stabilizacji życiowej oraz wywierały negatywny wpływ na życie całych rodzin. Te kryzysy miały jednak także pozytywny wpływ na badane kobiety, gdyż w niektórych wypadkach umacniały wzajemną miłość.

Starość to czas zbierania plonów, czyli owoców poprzednich etapów życia. Większość badanych ocenia swoje życie pozytywnie. Na tę ocenę z pewnością wywiera znaczny wpływ obecna sytuacja, a więc poczucie stabilizacji, opieka i wsparcie ze strony najbliższych, szacunek, jakim są otaczane oraz poczucie użyteczności. Praca w gospodarstwie w starszym wieku pozwala na aktywność, daje poczucie użyteczności oraz jest źródłem zadowolenia. Jedna z respondentek tak wypowiada się na ten temat: „To jest moja pasja, nawet dzisiaj, mimo moich 79 lat, nadal pracuję w polu, zapominam wtedy o moich dolegliwościach. To mnie cieszy. Dopóki chodzę i mam trochę siły, będę pracować w polu. Jest we mnie tyle energii!”. Powyższa wypowiedź świadczy o tym, że praca w gospodarstwie to nie tylko przymus, lecz w wielu przypadkach źródło samorealizacji i radości.

W dzieciństwie u moich respondentek dominowały potrzeby fizjologiczne, których zaspokojenie warunkuje pojawienie się potrzeb wyższych, np. potrzeby bezpieczeństwa, miłości, przynależności, wiedzy i rozumienia świata. W tym okresie nie zaobserwowałam, by wystąpiły potrzeby estetyczne i duchowe oraz potrzeba samorealizacji.

W młodości i wieku dojrzałym u badanych dominowały potrzeby bezpieczeństwa, stabilizacji życiowej, miłości i szacunku. W tych okresach nasiliła się też potrzeba samorealizacji, natomiast potrzeby wiedzy i rozumienia świata praktycznie zanikły lub zaledwie dawały znać o sobie. Wystąpienie potrzeb duchowych odnotowałam u większości badanych.

Do najważniejszych potrzeb w starości należą potrzeby bezpieczeństwa, stabilizacji, miłości, szacunku i użyteczności, pogłębionej religijności, transcendencji. Zaspokojenie tych potrzeb pozwala na pogodne przeżywanie starości oraz skutkuje pozytywnym bilansem życiowym. Nie zauważyłam, by w tym okresie życia wystąpiły potrzeby wiedzy i rozumienia świata oraz samorealizacji, które były tak ważne w okresach poprzednich.

Przeprowadzona analiza wyników badań pozwala na wskazanie tych potrzeb, które zaspokojone bądź niezaspokojone w poprzednich okresach życia mają wpływ na przystosowanie się do starości oraz na postawę wobec niej. Zauważyłam, że zaspokojenie potrzeb bezpieczeństwa, miłości i przynależności, szacunku, niezależności, użyteczności we wcześniejszych okresach życia oraz obecna sytuacja życiowa są ważne w akceptacji starości. Frustracja tych potrzeb w niektórych okresach życia nie odegrała jednak większej roli w przystosowaniu się do starości. Jedna z badanych, która miała frustrowane potrzeby bezpieczeństwa praktycznie w całym swoim życiu, właściwie przystosowała się do starości i prezentuje postawę konstruktywną. Natomiast niektóre badane mimo zaspokojenia potrzeb od najmłodszych lat prezentują postawę zależności bądź autoagresji. Należy więc wyrazić przekonanie, że największy wpływ na postawę wobec starości ma aktualna sytuacja życiowa i zaspokojenie

potrzeb w starości. Zaspokojenie potrzeb łączy się nierozzerwalnie z globalną oceną życia, czyli bilansem życiowym. I tak, zaspokojenie potrzeb: bezpieczeństwa, miłości, akceptacji, przynależności przyczynia się do pozytywnej oceny życia i skutkuje pozytywnym bilansem życiowym. Inne czynniki, które wpływają na pozytywny bilans życiowy, to: zadowolenie ze związku małżeńskiego, dobry stan zdrowia, bezpieczeństwo finansowe, poczucie użyteczności, kontakty społeczne oraz samorealizacja. Na negatywny bilans życiowy wpływa frustracja potrzebą miłości, osamotnienie, zła sytuacja finansowa, zły stan zdrowia, rozczarowanie związane z małżeństwem oraz rozczarowania związane z dziećmi.

Z badań wynika, że nie wszystkie respondentki mają jednoznaczny bilans życiowy. Tylko dziewięć z nich akceptuje swoje życie bez zastrzeżeń, takie, jakie ono jest. Niewiele z nich twierdzi, że gdyby mogły przeżyć swoje życie od nowa, chciałyby przeżyć je w ten sam sposób.

Na adaptację do starości oraz bilans życiowy kobiet na wsi istotny wpływ ma zaspokojenie potrzeb w całym życiu, a zwłaszcza w jego ostatnim okresie. W ocenie życia istotną rolę odgrywa również system wartości badanych. Jednak najbardziej istotna jest aktualna sytuacja życiowa badanych.

Bibliografia

- Bee H. (2004), *Psychologia rozwoju człowieka*, Poznań.
- Bromley D. B. (1969), *Psychologia starzenia się*, Warszawa.
- Dyczewski L. OFM Conv. (1994), *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, Lublin.
- Grodzicki T. (2004), *Geriatrya ma przyszłość*, „Biuletyn Okręgowej Izby Lekarskiej” nr 1, Kraków.
- Harwas-Napierała B., Trempała J. (2003), *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa.
- Kępiński A., 1985, *Melancholia*, Lublin, 1985.
- Kluzowa K., Slany K. (2004), *Obraz polskiej starości w świetle wyników narodowego spisu powszechnego 2002*, [w:] *Seniorzy w społeczeństwie XXI w.*, red. M. Krobicki, Z. Szarota, Kraków.
- List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku, Watykan, 1999.
- Makiello-Jarza G. (2004), *Oblicza starości*, [w:] *Seniorzy w społeczeństwie XXI wieku*, red. M. Krobicki, Z. Szarota, Kraków.
- Makselon J. ks. (1990), *Psychologia dla teologów*, Kraków.
- Maslow A. (1990), *Motywacja i osobowość*, Warszawa.
- Piotrowski J. (1973), *Miejsce człowieka starego w rodzinie i społeczeństwie*, Warszawa.
- Susulowska M. (1989), *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa.
- Szarota Z. (2004), *Gerontologia społeczna i oświatowa*, Kraków.
- Zych A. (1999), *Człowiek wobec starości*, Katowice.